

## 进博会新闻中心迎来“养生天团”

# 海派中医金字招牌 点亮上海非遗客厅



### 冬日进补 海派膏方尝一口

俗话说,冬令进补,来年打虎。进博会恰逢秋冬之际,想要调理身体,非海派膏方莫属。曙光医院是中国历史悠久的中医医院,百余年的发展使之成为海派中医的一张亮丽名片。今年,曙光医院派3位医生坐镇非遗客厅,其中包括上海市非物质文化遗产“海派膏方文化”代表性传承人、主任医师朱抗美,明天记者节将带领媒体记者领略海派膏方文化。

膏方,是经浓缩后加入糖或阿胶等辅料再浓缩熬炼而成的一种内服剂型。海派膏方秉承中医药的一贯特色,强调辨证论治、一人一方,药品与食品有机结合,治疗与补益作用兼具,性味与口味并重,是最能体现中华保健文化的载体之一。四季分明的上海,民俗、医俗与药俗的汇流,造就了上海冬令膏方文化。膏方具有历史悠久、特色突出、未病先防、因人制宜等特点,是冬令进补中最常用的方法之一。



去年,朱抗美曾带着海派膏方文化走进非遗客厅,媒体记者们对桌上那台抢眼的AI中医体质辨识仪非常感兴趣。仪器中包含了60道题,还可以通过中医舌诊、面诊,最终为来客当场出具一份详细的体质检查报告,并给出详细的中医诊疗建议。

今年,大家依然可以现场使用智慧屏测体质,如果在现场了解海派膏方,还有机会尝一尝。前不久,曙光医院特别为进博会赶制了一批小包装的膏方,大家测试完自己的体质,便可以根据不同体质领取一袋果冻质感的“一口膏方”,现场体验膏方的神奇魅力,不仅可以滋补身体,还有美容养颜的功效。

一剂膏方,不仅包含了中医专家一人一方辨证治疗的智慧,更凝结了制剂师傅一丝不苟、精益求精的心血。朱抗美介绍,开膏方属于中医医生中的进阶,一般只有主任医生以上职称才有资历开膏方,而且以往老先生开方都是用毛笔书写,需要学术功底和文字功底。

“海派膏方是上海独特的文化现象,它的源头在长三角,从上海影响到了全国各地,很多病人已经在我这里开了20多年的膏方,处成了朋友,还有从全国各地到上海来开膏方的,我也会到外地去宣传膏方文化。”朱抗美表示,进博会的活动以宣传推广为主,具体的药方还需在医院开具,口味也完全可以根据个人喜好进行定制,还有素膏、荤膏之分,可谓是博大精深。

### 一指神功 推拿体验除酸痛

每次碰到媒体记者,海派推拿的传承人总会被问到这样的问题,推拿,不用针、不用药,怎么治病?这届进博会,大家可以亲身体验找到答案。

中国推拿源远流长,《黄帝内经》开其先河,达摩在少林创一指禅推拿,经清代少林大师李鉴臣及弟子丁凤山发扬光大,再传弟子丁树山等。1921年朱春霖拜师丁树山,习练一指禅推拿与达摩易筋经功法,结合其嘉定黄墙朱氏中医世家200多年的家传中医经验,开创朱氏一指禅推拿流派。而丁凤山,正是丁氏一指禅推拿流派创始人。海派推拿的两大主要流派朱氏推拿和丁氏推拿都将现身本届进博会。

朱氏推拿法有何绝学?朱氏一指禅推拿曾先后入选第二批上海市非物质文化遗产代表性项目名录和第三批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。在非遗传客厅,大家会看到推拿专家练功用的布袋子,装满大米,所谓“推米成粉”练的就是手感。朱氏推拿主要包括推、拿、

按、摩等12种传统手法,以及独创的推摩法,其中尤以一指禅推摩法为朱氏所尊,简单说,即以拇指每分钟摆动120次的频率,持续作用于所施治的穴位处,以指代针,力透溪谷,以达到治疗目的。

朱氏推拿的传承人介绍,中医讲究以柔克刚,朱氏一指禅除了望闻问切,还讲究四法合一,即手法、功法、疗法、心法合一,一个米袋练功、一根手指推拿、一套功法操练、一个理论支撑,让这项海派非遗至今保留原汁原味。这次的一日活动,上午教授功法,下午推广亲子推拿,简单、有效、安全地帮助海派推拿从高端保健走向平民保健。

20世纪50年代,朱春霖以丁氏推拿技术与理论为核心初步构建了推拿现代教育体系,丁氏推拿得以通过上海中医学院附属推拿学校向世界各地开枝散叶。此次,丁氏推拿流派第五代传承人孙武权也走进非遗客厅,从事推拿临床工作30多年的他,着重为大家进行手法、功法演示教学,为大家日常生活中出现的一些颈椎、腰椎常见问题设计一些保健动作。丁氏推拿除了一指禅,还有擦法推拿,丰富了丁氏推拿的流派体系,这些体现了中国特色的推拿技法,让进博会众多海外记者大开眼界。

### 简易科普 一招一式日常练

众多为进博会准备的文创周边中,杨氏针灸的经络扑克牌独树一帜,武侠小说里常说的任督二脉究竟在哪里?这套赠送的扑克牌可以带回家细细研究答案。在这个人流量不小的非遗传客厅,杨氏针灸带来了耳穴养生体验项目,不需要扎针,只需要在耳朵上贴一个小药丸就可以起效。耳穴是人体经络的支脉,也是人体经络的“镜像”,人体脏腑或躯干有疾病时,在相应耳穴会有压痛、结节、变色等局部反应。由此,耳穴即可辅助诊断,以中医经络学说为依据调治相应疾病。

石氏伤科则在非遗客厅充分展示着自己150余年的发展历程、文化背景、学术理论和特色手法。考虑到媒体记者们日常写稿长期伏案,且现代人使用手机、电脑时间较长,颈椎压力大,肩部肌肉也容易僵硬,医师们现场演示颈椎理筋手法和石氏运肩护颈功,理筋手法以按拨揉推为主,使颈部筋脉能够松弛、柔软。而石氏运肩护颈功主要包括运肩拔背松筋脉和活动颈椎百病消两部分,帮助大家快速消除疲劳。

说到体医融合,自然少不了上海市级非遗练功十八法,它由著名中医推拿骨伤科专家、武术家庄元明创编。20世纪60年代,庄元明在东昌路地段医院伤骨科从医,发现众多病人均有颈肩腰腿痛和四肢关节痛,他从中华传统导引术和师承所学中受到启发,最终与推拿手法相结合,创编了最早的练功十八法。在庄元明和儿子庄建申两代人的努力下,练功十八法已经从上海走向全国,乃至美国、法国、加拿大、西班牙等40多个国家和地区。这次进博会期间,庄建申为大家演示教学十八法的精华所在,引来不少拍摄记录者。

去年将古本易筋经十二势导引法带进非遗客厅的严石卿,今年在进博会最后一日着重推广坐姿八段锦。严石卿还记得去年遇到一位脾胃不好的媒体记者,现场带着他做了一套调脾经、胃经的动作,三四分钟后,对方就开始有了饥饿感。“其实很多常见问题都可以有针对性地干预。”严石卿说,坐姿八段锦尤为适合居家练习,甚至坐在床上也可以练习,锻炼人体四肢,能达到强身健体、气血流畅的效果,“我可以现场‘开药方’,让大家一听就懂、一学就会,回去之后每天都可以做。希望借助进博会的平台,好好展示我们上海的文化精粹。”

赵雁冰

海派中医是海派文化、上海非遗的重要组成部分。在进博会这样一个展示传统文化和海派文化的重要窗口,今年设在新闻中心的上海非遗客厅以传统医药非遗项目为互动主角,为大众带来非遗新体验。

7天里,丁氏推拿疗法、朱氏推拿疗法、石氏伤科、杨氏针灸疗法、海派膏方文化、练功十八法、坐姿八段锦等7个项目轮番走进非遗客厅,一位位代表性传承人或知名专家通过现场咨询、讲解与演示,传播海派中医的文化价值,引领体验者用科学方式保持健康体魄,起到预防疾病的“治未病”目的。

上海市群众艺术馆馆长、上海市非物质文化遗产保护中心主任吴鹏宏表示,此举一方面是希望能借此把中医药的新发展展现给媒体,另一方面是希望八方媒体沉浸体验后,亲身感受到海派中医历久弥新的魅力,将海派中医的诊疗特色和健康理念传播出去,最终普惠大众。

